

Persönliche Bestleistungen beim Sechs-Stunden-Lauf

LEICHTATHLETIK Bönener in Remscheid gut vertreten

Bönen – Fünf Lauffreunde aus Bönen machten sich auf den Weg Richtung Remscheid. Dort fand an der Eschbachtalsperre bereits zum zehnten Mal der Bergische-Sechs-Stundenlauf statt. Die Eschbachtalsperre liegt direkt oberhalb der Raststätte Remscheid an der Autobahn A1. Gelaufen wurde auf einem Rundkurs über 3 km mit einem Höhenunterschied von 20 Metern. Mit Ausnahme der Staumauer und dem Start/Zielbereich auf dem Hotelparkplatz ging es ausschließlich über festen Waldboden.

Obwohl Dauerregen kurz vor dem Start einsetzte und der Waldboden im Laufe von sechs Stunden zunehmend matschiger wurde, ließen sich die Lauffreunde nicht von guten Zeiten abhalten. Tatsächlich erzielten drei von ihnen sogar neue persönliche Bestleistungen.

Rebecca Vierège verbesserte ihre persönliche Bestmarke über sechs Stunden auf 41,5 km und verpasste damit nur knapp die Marathon-Distanz. Katharina Krähling verbesserte sich auf 48 km und Thorsten Buchholz auf 45 km.

„Mein Ziel war es, 30 km zu schaffen und dann wäre jede weitere Runde eine Zugabe gewesen. Nachdem ich nach etwas mehr als vier Stunden die 30 geknackt hatte, waren laut meiner Rechnung noch mindestens zwei weitere Runden locker zu schaffen. Als dann nach Runde 13 immer noch 20 Minuten Zeit auf der Uhr standen, wollte ich wenigstens noch die 40 km voll machen. Letztlich waren es dann 41,5 km“, freute sich Vierège über ihre Leistung.

Thorsten Buchholz ergänzte: „Laut Vereinsstatistik hat Rebecca noch nicht an vielen



Zahlreiche persönliche Bestleistungen gelangen den Aktiven der Bönener Lauffreunde beim Sechs-Stunden-Lauf in Remscheid.

FOTO: BUCHHOLZ

Sechs-Stunden-Läufen teilgenommen. Ich bin mir sicher, dass sie beim nächsten den Marathon meistern wird.“

Katharina Krähling belegte mit ihren 48 km Platz 16 der Frauenwertung. Rebecca Vierège Rang 32. Bei den Männern lagen Michael Flory nach 48 km auf Platz 51, Thorsten Buchholz und Daniel Werner mit 45 km gemeinsam auf Rang 60.

Knapp 800 km entfernt in Granville absolvierte Todt G. Willingmann ebenfalls bei Dauerregen den 3. La Granvil-laise Urban Trail (14,6 km) während seines Urlaubs in Frankreich, eine Mischung aus Straßen- und Geländelauf. Im Gegensatz zu traditionellen Straßenläufen, bei denen die Strecke hauptsächlich auf einem asphaltierten Untergrund verläuft, führt ein Urban-Trail-Lauf in verschiedene Umgebungen wie Stadtzentren, Parks, Treppen, Passagen, Brücken und durch andere architektonisch interessante Orte. Die Teilnehmer müssen oft Treppen hinauf- und hinabsteigen, durch enge Gassen navigieren oder über Hindernisse wie Mauern oder Container klettern. Dadurch wird der

Lauf zu einer herausfordernden und unterhaltsamen Erfahrung, bei der sowohl die körperliche Ausdauer als auch die Geschicklichkeit gefragt sind.

Zum dritten Mal organisierte der Verein „La Granvil-laise Urban Trail“ ein Rennen. Granville, der Geburtsort von Modeschöpfer Christian Dior, liegt in der Normandie. Der Start erfolgte bei Dauerregen. „Man musste ständig den Weg und den Untergrund im Auge behalten, um nicht zu stolpern“, berichtete Willingmann. „Ich bin selbst zweimal leicht umgeknickt, aber zum Glück gab es keine größeren Probleme.“ Am Ende der 14,6 km blieb die Uhr bei 1:16:22 Stunden stehen. Somit erreichte Willingmann Platz 64 der Männerwertung und den vierten Rang in der Altersklasse M55.

Derweil startete Jonas Behrend bei deutlich besseren Wetterverhältnissen beim 15. Münster-City-Run. Der Bönener ging über 5 km an den Start. Die Uhr blieb nach 19:49 Minuten stehen. Damit belegte er Platz 30 in der Männerwertung und den zweiten Rang in der AK MU20.

WA